

水・緑・花・人の出会うまち

# なかはら 4月号



Q 成人1日の食塩摂取の目標量は  
何gでしょう。

- A 男性15g未満、女性13g未満
- B 男性12g未満、女性10g未満
- C 男性 8g未満、女性 7g未満



「食で川崎を良くする」  
コンセプトキャラクター

※答えは区版1面か2面の記事の中にあります

## 春の健康は食事から

季節の変わり目は、環境や気温の変化による疲れなどで、体調を崩しがちになってしまいます。普段の食生活を見直して、春を元気に過ごしましょう。  
☎区役所地域支援担当 ☎744-3293 FAX744-3196

### 心身の健康に良い食生活のために

- 主食・主菜・副菜をそろえましょう
- 毎日朝食を食べましょう
- 野菜は1日350g以上食べましょう
- 家族や友人・知人と一緒に楽しく食事をしましょう



～食と健康について学んで、地域で活躍しませんか～

### 食生活改善推進員養成教室

日程 5月30日、6月6日、13日、27日の水曜、13時半～16時  
(6月13日のみ9時半～12時)、全4回

場所 区役所別館講堂(6月13日のみ中原市民館)

対象 20人 費用 調理実習は実費負担

申込 4月16日から電話かFAXで区役所地域支援担当  
☎744-3293 FAX744-3196。[先着順]



中原区食生活改善推進員連絡協議会  
山崎初美会長

食べることとおしゃべりが大好きな仲間が集まって、自分と家族、お隣さんとお近所さんの健康を食生活で支え合う活動をしています。養成講座を地域デビューのきっかけにして、楽しく一緒に活動しましょう。

### 豊かな食生活のために歯も大切にしましょう

バランスの良い食事をするためには、健康な歯が欠かせません。また、歯周病は糖尿病や心筋梗塞などさまざまな全身疾患と深い関係があることが分かってきました。

子どもと一緒に  
楽しく歯磨きをしよう!

#### 歯を健康に保つコツをチェック!

- 自分に合った磨き方で毎日のケア  
※自分にあった磨き方がわからない場合は、歯科医師や歯科衛生士に相談を
- かかりつけの歯科医院で定期ケア
- 食べ物はよくかんで「飲み込む前にあと10回」かむ習慣を



「フロンターレで毎日元気いっぱい  
はみがき」動画公開中



子どもの仕上げ磨きは  
夕食後か寝る前にしよう!!

### あなたの食生活のタイプは?

#### 塩分過剰摂取タイプ

塩分の取り過ぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深くかかわってきます。成人1日の食塩摂取の目標量は男性8g未満・女性7g未満です。



麺類を食べる時  
汁も飲む

味付けの  
濃い食べ物が好き

#### ✓ここをチェック

- 毎日の食事で減塩を意識する
- 麺類の汁は残す
- 漬物、干物など塩分の多い食品は控える

#### エネルギー過剰摂取タイプ

取り過ぎたエネルギーは体脂肪として蓄積されるため、肥満やメタボリックシンドロームの原因になります。



間食ばかり  
してしまう

お酒を  
飲み過ぎて  
しまう

#### ✓ここをチェック

- 自分の適正体重を知り、現体重と比較する
- 1日350gの野菜を食べる
- 肉・魚・卵・大豆製品の4種類をバランス良く食べる
- アルコールは1日の適量を守る

#### エネルギー不足タイプ

食事が少ないとエネルギー不足になり、低体温になったり、ホルモンバランスが崩れることがあります。また、食事を抜くと頭も体もうまく動きません。



朝起きられ  
なくて、つい朝食を  
抜いてしまう

#### ✓ここをチェック

- 朝・昼・夕の1日3回きちんと食事する
- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる
- 牛乳・乳製品と果物は毎日適量食べる

## 今年度の中原区の取り組み ～30年度地域課題対応事業費～

☎区役所企画課 ☎744-3149 FAX744-3340

地域の課題を解決するために、区民の皆さんと協働で事業を実施します。30年度の主な取り組みを紹介します。

### 人と人との出会いを橋わたす地域福祉の活性化 約335万円

地域包括ケアシステムの浸透や担い手のスキルアップなどを図るとともに、地域交流のきっかけづくりとなるよう、幅広い世代を対象とした講演会を開催します。



地域包括ケアシステム  
推進に向けた取り組み

### 区民と協働したこども支援の推進 約1,218万円

子育てをする親子の仲間づくりや居場所づくりなどを推進するため、子育てサロンの運営を支援します。



子育てサロン

### 安全・安心なまちづくりの推進 約1,103万円

総合的な防災力向上のための訓練や、災害時における避難所のスムーズな開設・運営のための各避難所が持つ課題に応じた訓練を実施します。



中原区総合防災訓練  
(転倒家具からの救出体験)

### 地域活性化に向けたコミュニティづくりの推進 約1,393万円

### 多様な地域資源を活用したまちづくりの推進 約1,446万円

### 区役所サービスの環境改善 約505万円

### 区の機能強化に向けた取組 500万円

# みんなの地域包括ケア

区では、子どもや高齢者、障害のある人、今はケアを必要としない人も含めた全ての人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる、支え合いの地域づくりに向けて、地域の皆さんと一緒に取り組みを進めています。

## 見守り活動から始まった自助・互助の取り組み

市営宮内住宅で行われている高齢者見守り活動。現在は見守りだけでなく、体操やおしゃべりをして交流を深める「おしゃべり会」や「茶ろん」[体操教室]など、地域での自助・互助の取り組みにつながっています。



毎週火曜日開催の体操教室



住民同士で交流を深めています

問区役所地域ケア推進担当 ☎744-3239 FAX744-3196



地域メディアと連携して区内のあらゆる情報を発信し、地域交流の促進や中原区のイメージアップを目指しています。

なかはらメディアネットワーク

### なかはらスマイル

イツコムチャンネル(地デジ11ch)にて放送中  
水曜21:30~21:39 / 土曜16:00~16:09 / 日曜10:30~10:39  
放送予定:犬のしつけ方教室、区民車座集會、なかパラ地域交流イベント 他

### Enjoy★なかはら

かわさきFM(79.1MHz)  
第1・3金曜11:00~11:30  
ゲストを招き、区内の魅力やイベントを紹介します。  
スマートフォンからも聞けます。

問区役所企画課 ☎744-3149 FAX744-3340

## ウメ・モモなどの葉の訪問調査

ウメなどの葉にドーナツ状の症状が確認された場合は、ウメ輪紋ウイルスに感染している恐れがあります。このウイルスのまん延防止のため、4月中旬~9月末に身分証を携帯した調査員(農林水産省、県および市職員または県の委託業者)が訪問しますので、協力をお願いします。

※このウイルスは、ヒトや動物には感染することはない、感染した植物の果実を食べても健康に影響はありません。

問農林水産省横浜植物防疫所 ☎045-285-7135 FAX045-211-2171。経済労働局農業振興課 ☎860-2462 FAX860-2464



(原図:植物防疫所)

## 平間スポーツレクリエーションクラブ活動日程

| 教室名           | 日程                     | 時間       | 場所         | 参加費                    |
|---------------|------------------------|----------|------------|------------------------|
| 健康体操          | 5月5日、6月2日の土曜           | 10時~11時半 | 平間小学校特別活動室 | 各500円                  |
| ヨガ教室【講師】高山ひろみ | 5月12日、6月9日の土曜          |          |            |                        |
| 気功教室【講師】板橋恵子  | 4月28日(出)               |          |            |                        |
| 卓球広場          | 4月21日、5月5日、19日、6月2日の土曜 | 10時~12時  | 平間小学校多目的教室 | 高校生以上200円<br>中学生以下100円 |

※予約・用具不要(ヨガマットは数に限りがあります)。飲み物持参。運動に適した服装で。「健康体操」は室内履き(スリッパ不可)を持参

問平間スポーツレクリエーションクラブ(滝口) ☎070-6980-7949(555-9140も可)。区役所地域振興課 ☎744-3323 FAX744-3346

## 区のお知らせ 掲示板

申し込み方法は市版5面参照

### 募集・案内

#### 歩こう会

◎5月13日(日)8時~11時。雨天時は20日(日)東急東横線学芸大学駅集合~駒沢公園~東急田園都市線用賀駅解散(約5km)問区役所地域振興課 ☎744-3323 FAX744-3346。当日の問い合わせは6時半から区役所守衛室 ☎744-3192。

#### 中原区まちづくり推進委員会委員と全体会参加者募集

同委員の活動に興味がある人は、全体会に参加するか、お問い合わせください。全体会では事業説明や委員の体験談が聞けます。◎4月20日(金)18時半~20時(開場18時15分)問区役所5階 ☎当日先着10人 問区役所地域振興課 ☎744-3324 FAX744-3346。

#### 親子ですいめ ~ほがらかに過ごそう~

子どもの発達や心理、保護者の心や体のケア方法を学びます。◎5月10日~6月14日の木曜、10時~12時、全6回問中原市民館 ☎1歳半から就園前の子どもの保護者15人 ¥保育ありは1,000円 申問4月17日から直接、電話、FAX、区HPで中原市民館

☎433-7773 FAX430-0132。[先着順]

#### ワンコインレッスン料金変更のお知らせ

4月からレッスン料金が1回500円から330円に変更になります。日程など詳細はとどろきアリーナHPか電話でお問い合わせください。問とどろきアリーナ ☎798-5000 FAX798-5005。区役所地域振興課 ☎744-3323 FAX744-3346。

#### 市民プラザからのお知らせ

申問 ☎888-3131 FAX888-3138 〒213-0014高津区新作1-19-1

#### フリーマーケット出店者募集

◎5月20日(日)10時~15時 問市民プラザ屋内広場 ☎40店程度(業者不可、高校生以下保護者同伴) ¥出店料1,500円 申問4月20日(必着)までに往復ハガキに必要事項と参加人数、車の有無(1団体1台)、販売品目(食品不可)も記入し同プラザ。[抽選]

#### I・B・A BIG BAND道場

ビッグバンドを編成し、ステージでの演奏を目指します。◎5月9日、23日、6月6日、20日、7月4日、18日、8月8日、22日、9月5日の水曜19時~21時と9月8日(出)13時~21時、全10回 問市民プラザ練習室か屋内広場 ☎18歳以上で対象楽器所有の30人 ¥25,000円 申問4月20日までに電話で同プラザ。[選考]

## 中原市民館 サークル祭

| 内容                                     | 日時  | 会場           |
|--|---|--------------|
| 演技発表<br>日本舞踊・楽器演奏・歌・詩吟・着付け・各種ダンス・太極拳など | 5月13日(日)10時~16時半                                  | 多目的ホール       |
| 作品展<br>絵画・陶芸・絵手紙・書・和裁・とう工芸など           | 5月11日(金)12時~17時<br>12日(土)10時~17時<br>13日(日)10時~16時 | 2階<br>ギャラリー  |
| 体験教室<br>囲碁<br>健康体操(上履き持参)              | 5月12日(土)10時~17時<br>13日(日)10時~16時                  | 1階<br>グループ室  |
|  | 5月12日(土)13時~16時                                   | 2階体育室        |
| 発表会<br>朗読会                             | 5月13日(日)12時半~15時                                  | 1階<br>エントランス |
| 発表会<br>朗読会                             | 5月12日(土)13時半~14時45分                               | 2階<br>第5会議室  |

問中原市民館 ☎433-7773 FAX430-0132

## 春の☆キラリ文化教室

| 講座・教室名             | 日程  | 時間            |
|--------------------|---|---------------|
| ① 楽しく歌の教室          | 5月15日、22日、6月12日、19日、7月10日の火曜、全5回                | 13時20分~14時50分 |
| ② ワインを気軽に楽しむ       | 5月9日、23日、6月6日、20日、7月4日の水曜、全5回                   | 14時~15時半      |
| ③ 風景写真教室 ~初夏の花を撮る~ | 5月10日、17日、31日、6月7日、21日(実習予備日5月24日、6月14日)の木曜、全5回 | 14時~16時       |
| ④ 色えんぴつ画入門         | 5月21日、28日、6月4日、25日、7月2日(実習予備日6月18日)の月曜、全5回      | 14時~15時半      |
| ⑤ 落語入門             | 5月25日、6月1日、15日、29日、7月6日の金曜、全5回                  | 13時半~15時半     |
| ⑥ 筆ペンから始めよう        | 5月11日、25日、6月8日、22日、7月6日の金曜、全5回                  | 10時~11時半      |

☎各20人(②は20歳以上、その他は15歳以上) 問生涯学習プラザ会議室他 ¥4,500円※教材費が別途必要な場合があります。詳細はお問い合わせください 申問4月20日(必着)までに直接、ハガキ、電話、FAXで〒211-0064今井南町28-41生涯学習財団 ☎733-6626 FAX733-6697。[抽選]